

S.S. Jain Subodh P.G. College

Assignment

Applied Human anatomy and Physiology (MAYO104)

Unit I

Q.1 Explain structure and function of tissue and their cells with suitable examples.

उचित उदाहरणों के साथ ऊतकों और उनकी कोशिकाओं की संरचना और कार्य को समझाइए।

Q.2 Explain structure, type and function of digestive system.

पाचन तंत्र की संरचना, प्रकार और कार्य बताइए।

Unit II

Q.3 Write structure and function of urinogenital system.

मूत्रोजनन तंत्र की संरचना और कार्य लिखिए।

Q.4 Describe bone and skeleton system with suitable diagram.

उपयुक्त चित्र की सहायता से अस्थि और कंकाल तंत्र का वर्णन कीजिए।

Unit III

Q.5 Describe structure and physiology of blood and blood vessels.

रक्त और रक्त वाहिकाओं की संरचना और कार्यप्रणाली का वर्णन कीजिए।

Q.6 Define respiration? Explain the mechanism of respiration with suitable diagrams.

श्वसन को परिभाषित कीजिए? उपयुक्त चित्रों की सहायता से श्वसन की प्रक्रिया को समझाइए।

Unit IV

Q.7 Describe the structure of nerve and organization of nervous system.

तंत्रिका की संरचना और तंत्रिका तंत्र के संगठन का वर्णन कीजिए।

Q.8 Write short notes on:

इस पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें:

A. Process of Immunity

रोग-प्रतिरोधक क्षमता की प्रक्रिया

B. Spinal cord

मेरुदंड

C. Hormones and their mechanism

हार्मोन और उनकी कार्यप्रणाली

S.S. JAIN SUBODH P.G. COLLEGE , JAIPUR (AUTONOMOUS)

PROGRAMME - M.A. YOGA

PAPER - MENTAL HEALTH AND YOGA - I (MAYO103)

ASSIGNMENT QUESTION

MAX. MARKS - 20

UNIT - I

(5*1=5)

Q1. Write about the yogic principles for healthy living.

प्रश्न 1. स्वस्थ जीवन के लिए योगिक सिद्धान्तों के बारे में लिखिए।

OR

Q2. Explain the need and importance of yoga in a stress-induced lifestyle.

प्रश्न 2. तनावपूर्ण जीवनशैली में योग की आवश्यकता एवं महत्व स्पष्ट कीजिए।

UNIT - II

(5*1=5)

Q3. Prepare a comparative table of Bhramari, Bhastrika, Ujjayi, Sheetal, Sheetkari, and Nadi Shodhana Pranayama.

प्रश्न 3. भ्रमरी, भस्त्रिका, उज्जायी, शीतली, शीतकारी और नाड़ी शोधन प्राणायाम की तुलनात्मक सारणी तैयार कीजिए।

OR

Q4. What is Prana and Pranayama? Explain their importance in maintaining good health.

प्रश्न 4. प्राण और प्राणायाम क्या हैं? अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में इनके महत्व की व्याख्या कीजिए।

UNIT - III

(5*1=5)

Q5. What do you understand by Shat-Sampati and Jnana Yoga? Explain their meaning and importance.

प्रश्न 5. षट्सम्पत्ति और ज्ञान योग से आप क्या समझते हैं? इनके अर्थ और महत्व की व्याख्या कीजिए।

OR

Q6. Write the differences between the different paths of yoga.

प्रश्न 6. योग के विभिन्न मार्गों के बीच अंतर लिखिए।

UNIT - IV

(5*1=5)

Q7. Explain the different methods of practice used in the path of Yoga Sadhana.

प्रश्न 7. योग साधना के मार्ग में प्रयुक्त विभिन्न अभ्यास-विधियों की व्याख्या कीजिए।

OR

Q8. Write about the relationship between meditation and mental health.

प्रश्न 8. ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध के बारे में लिखिए।

S.S. JAIN SUBODH P.G. COLLEGE , JAIPUR (AUTONOMOUS)

M. A.- Assignment

Subject -Yoga

Paper- Foundation of Yoga

Instructions: Answer any one alternative from each question.

निर्देश :-प्रत्येक प्रश्न में दिए गए विकल्पों में से किसी एक का उत्तर दीजिए।

Assignment–1 (Unit–I)

1. Trace the historical development of Yoga and explain its philosophical significance.
योग के ऐतिहासिक विकास का क्रमबद्ध अध्ययन करते हुए उसके दार्शनिक महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।
2. Critically examine the major definitions and objectives of Yoga in Indian philosophy.
भारतीय दर्शन में योग की प्रमुख परिभाषाओं एवं उद्देश्यों का आलोचनात्मक परीक्षण कीजिए।

Assignment–(Unit–II)

1. Explain the structure and grammatical significance of nouns, pronouns and verbs in Sanskrit.
संस्कृत में संज्ञा, सर्वनाम एवं क्रिया की संरचना तथा व्याकरणिक महत्त्व को स्पष्ट कीजिए।
2. Discuss the role of gender and basic grammatical rules in understanding Sanskrit philosophical texts.
संस्कृत दार्शनिक ग्रन्थों को समझने में लिंग एवं मूल व्याकरणिक नियमों की भूमिका की विवेचना कीजिए।

Assignment– (Unit–III)

1. Discuss the nature, origin and major forms of Tantra Yoga.
तन्त्रयोग की प्रकृति, उत्पत्ति एवं प्रमुख रूपों की विवेचना कीजिए।
2. Compare the philosophical foundations of Nāth Yoga and Jain Yoga.
नाथयोग एवं जैनयोग के दार्शनिक आधारों का तुलनात्मक अध्ययन कीजिए।

Assignment– (Unit–IV)

1. Critically examine the objectives, methods and philosophical basis of major meditation systems.
प्रमुख ध्यान-पद्धतियों के उद्देश्यों, साधना-विधियों एवं दार्शनिक आधार का आलोचनात्मक परीक्षण कीजिए।
2. Compare any three meditation systems in terms of their methods and goals.
किसी तीन ध्यान-पद्धतियों की उनकी साधना-विधियों एवं उद्देश्यों के आधार पर तुलनात्मक विवेचना कीजिए।

M. A.- Assignment

Semester - 1

Subject - M.A Yoga

Paper- yoga therapy (MAYO102)

Instructions: Answer any one alternative from each question.

निर्देश :-प्रत्येक unit में दिए गए विकल्पों में से किसी एक का उत्तर दीजिए।

Unit -1

प्रश्न 1. स्वास्थ्य के निवारक, संवर्धनात्मक एवं उपचारात्मक साधनों को स्पष्ट कीजिए।

Explain the preventive, promotive and curative means of health.

प्रश्न 2. पंचकोश एवं रोग की संकल्पना को स्पष्ट कीजिए।

Explain the concept of Panchakosha and disease.

Unit- 2

प्रश्न 3. योग चिकित्सक द्वारा पालन किए जाने वाले नियमों को स्पष्ट कीजिए।

Explain the rules to be followed by a Yoga Therapist.

प्रश्न 4. रोगी-चिकित्सक संबंध को स्पष्ट कीजिए।

Explain the rules to be followed by a Yoga Therapist.

Unit -3

प्रश्न 5. अस्थमा के यौगिक प्रबन्धन का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Describe the yogic management of Asthma in detail.

प्रश्न 6. उच्च रक्तचाप एवं निम्न रक्तचाप के यौगिक प्रबन्धन का वर्णन कीजिए।

Describe the yogic management of Hypertension and Hypotension.

Unit -4

प्रश्न 7. तनाव, चिन्ता एवं अवसाद के यौगिक प्रबन्धन का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Describe the yogic management of Stress, Anxiety and Depression in detail.

प्रश्न 8. मासिक धर्म सम्बन्धी विकारों के यौगिक प्रबन्धन का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

Describe the yogic management of Menstrual Disorders in detail.

**S. S. JAIN SUBODH P.G. COLLEGE , JAIPUR (AUTONOMOUS)
PROGRAMME - M.A. YOGA**

PAPER - YOGIC PRACTICES AND MEDITATION (MAYO304)

ASSIGNMENT QUESTION

MAX. MARKS - 20

UNIT - I

(5*1=5)

Q1. What are the benefits of Kriya for physical health and mental health?

प्र.1. शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य में क्रिया के क्या लाभ हैं?

OR

Q2. What are the benefits of relaxation meditation?

प्र.2. विश्राम ध्यान (Relaxation Meditation) के क्या लाभ हैं?

UNIT- II

(5*1 = 5 marks)

Q3. Write a short note on Vipassana meditation and Jain meditation.

प्र.3. विपश्यना ध्यान और जैन ध्यान पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

OR

Q4. Describe the steps of Preksha Dhyana and Om meditation.

प्र.4. प्रेक्षा ध्यान और ओं ध्यान की क्रमबद्ध प्रक्रिया (steps) का वर्णन कीजिए।

UNIT - III

(5*1 = 5 marks)

Q5. Prepare a comparative table among DRT, IRT, and QRT.

प्र.5. DRT, IRT और QRT के बीच तुलनात्मक सारणी बनाइए।

OR

Q6. What do you understand by MSRT?

प्र.6. MSRT से आप क्या समझते हैं?

UNIT- IV

(5*1 = 5 marks)

Q7. Write a note on Yoga Nidra.

प्र.7. योग निद्रा पर टिप्पणी लिखिए।

OR

Q8. Write a note on Cyclic Meditation.

प्र.8. चक्रीय ध्यान (Cyclic Meditation) पर टिप्पणी लिखिए।

M.A. Yoga Semester – III

CIA I

Assignment 2026–27

Dietetics and Nutrition

Unit – I

Q1. What are the various types of Nutrients? Classify them according to their characteristics.

प्र.1. पोषक तत्वों के विभिन्न प्रकार क्या हैं? उनकी विशेषताओं के अनुसार उनका वर्गीकरण कीजिए।

or

Q2. What is the significance of Water and Electrolyte balance in our body? Explain in detail.

प्र.2. हमारे शरीर में जल और इलेक्ट्रोलाइट संतुलन का क्या महत्व है? विस्तार से समझाइए।

Unit – II

Q3. What is malnutrition? What are the various reasons behind nutrition deficiency? Explain with examples.

प्र.3. कुपोषण क्या है? पोषण की कमी के पीछे विभिन्न कारण क्या हैं? उदाहरणों सहित समझाइए।

or

Q4. Give the detailed account of Yogic Concepts of diet and its relevance in Lifestyle Management.

प्र.4. आहार की यौगिक अवधारणा का विस्तृत विवरण दीजिए और जीवनशैली प्रबंधन में इसकी प्रासंगिकता बताइए।

Unit – III

Q5. Explain in detail the criteria of Nutrition in infants and children with their age-wise requirements.

प्र.5. शिशुओं और बच्चों में पोषण के मानदंडों को उनकी आयु-अनुसार आवश्यकताओं के साथ विस्तार से समझाइए।

or

Q6. What are the necessities of various nutrients in pregnant and lactating women? Discuss their special dietary care.

प्र.6. गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए विभिन्न पोषक तत्वों की क्या आवश्यकताएं हैं? उनकी विशेष आहार देखभाल की चर्चा कीजिए।

Unit – IV

Q7. Explain the concept of BMR (Basal Metabolic Rate) with various factors affecting it.

प्र.7. बी.एम.आर. (बेसल मेटाबोलिक रेट) की अवधारणा को समझाइए और इसे प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों का वर्णन कीजिए।

or

Q8. What is the Importance of Balanced Diet and what are its variable sources? Discuss in detail about the various steps of Diet Planning.

प्र.8. संतुलित आहार का क्या महत्व है और इसके विभिन्न स्रोत क्या हैं? आहार योजना के विभिन्न चरणों के बारे में विस्तार से चर्चा कीजिए।

M. A.- Assignment

Semester - 3

Subject - M.A Yoga

Paper- HATHA YOGA (MAYO302)

निर्देश :-प्रत्येक unit मेंदिएगएविकल्पोंमेंसेकिसीएककाउत्तरदीजिए।

Answer any one question from the alternatives given in each unit.

Unit -1

प्रश्न 1. हठ प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, हठ रत्नावली एवं शिव संहिता की प्रमुख विशेषताओं की चर्चा कीजिए।

Discuss the important features of Hatha Pradeepika, Gheranda Samhita, Hatha Ratnavali and Shiva Samhita.

प्रश्न 2. मठ एवं मिताहार की व्याख्या कीजिए तथा हठ योग साधक के लिए इनके महत्व की चर्चा कीजिए।

Explain Matha and Mitahara and discuss their importance for Hatha Yoga Sadhaka.

Unit -2

प्रश्न 3. आसन की परिभाषा दीजिए तथा इसकी पूर्व आवश्यकताओं एवं विशेषताओं की व्याख्या कीजिए।

Define Asana and explain its prerequisites and special features.

प्रश्न 4. हठ प्रदीपिका के अनुसार आसनों की संकल्पना एवं महत्व की चर्चा कीजिए।

Discuss the concept and importance of Asanas according to Hatha Pradeepika.

Unit-3

प्रश्न 5. प्राणायाम के अभ्यास की पूर्व आवश्यकताओं की व्याख्या कीजिए।

Explain the prerequisites of Pranayama practice.

प्रश्न 6. हठ प्रदीपिका, हठ रत्नावली एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम की तकनीकों की चर्चा कीजिए।

Discuss the techniques of Pranayama described in Hatha Pradeepika, Hatha Ratnavali and Gheranda Samhita.

Unit -4

प्रश्न 7. नाद एवं नादानुसंधान की व्याख्या कीजिए तथा नादानुसंधान की चार अवस्थाओं की चर्चा कीजिए।

Explain Nada and Nadanusandhana and discuss the four stages of Nadanusandhana.

प्रश्न 8. हठ योग एवं राज योग के संबंध की व्याख्या कीजिए तथा वर्तमान समय में हठ योग की प्रासंगिकता की चर्चा कीजिए।

Explain the relationship between Hatha Yoga and Raja Yoga and discuss the relevance of Hatha Yoga in contemporary times.

S.S. JAIN SUBODH P.G. COLLEGE , JAIPUR (AUTONOMOUS)

M. A. Yoga - Assignment

Semester - 3

Subject - M.A Yoga

Paper- Naturopathy (MAYO 302)

निर्देश :-प्रत्येक unit में दिए गए विकल्पों में से किसी एक का उत्तर दीजिए।

Answer any one question from the alternatives given in each unit.

Unit -1

प्रश्न 1. प्राकृतिक चिकित्सा की परिभाषा दीजिए तथा इसके इतिहास की व्याख्या कीजिए।

Define Naturopathy and explain its history.

प्रश्न 2. प्राकृतिक चिकित्सा में पंचमहाभूत की संकल्पना को समझाइए।

Explain the concept of Panchamahabhuta in Naturopathy.

Unit-2

प्रश्न 3. जल चिकित्सा में प्रयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के स्नानों का वर्णन कीजिए।

Describe the different types of baths used in Hydrotherapy

प्रश्न 4. हिप बाथ, टब बाथ, स्पाइन बाथ, स्टीम बाथ, सिट्ज़ बाथ एवं फुट बाथ का वर्णन कीजिए।

Describe Hip Bath, Tub Bath, Spine Bath, Steam Bath, Sitz Bath and Foot Bath.

Unit -3

प्रश्न 5. प्राकृतिक चिकित्सा में वायु एवं ईथर तत्व के महत्व की व्याख्या कीजिए।

Explain the importance of Air and Ether elements in Naturopathy.

प्रश्न 6. विभिन्न प्रकार की मालिश एवं उनके चिकित्सीय महत्व की व्याख्या कीजिए।

Explain the different types of massage and their therapeutic importance.

Unit-4

प्रश्न 7. सौर मंडल एवं प्राकृतिक चिकित्सा में सूर्य के प्रकाश के महत्व की व्याख्या कीजिए।

Explain the Solar System and the importance of sunlight in Naturopathy.

प्रश्न 8. पृथ्वी के गुण एवं प्रकारों की व्याख्या कीजिए तथा मृदा चिकित्सा के प्रयोगों की चर्चा कीजिए।

Explain the qualities and types of Earth and discuss the applications of Mud Therapy.